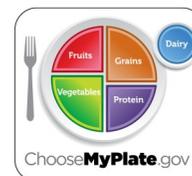


Soyez une famille active

10 conseils pour devenir une famille plus active



L'activité physique est importante pour les enfants et les adultes de tout âge. La pratique d'activités physiques en famille peut être bénéfique pour tous. Les adultes ont besoin de pratiquer 2½ heures d'activité physique par semaine et les enfants 60 minutes par jour. Suivez les conseils en bas pour introduire plus d'activités dans votre emploi du temps familial chargé.

1 Déterminez des moments précis pour pratiquer des activités

Déterminez les créneaux horaires tout au long de la semaine durant lesquels toute la famille est disponible. Consacrez un peu de ce temps à la pratique de l'activité physique. Essayez d'organiser une activité après le dîner ou commencer le week-end par une promenade le samedi matin.



2 Planifier à l'avance et suivez votre progrès

Inscrivez votre programme d'activités à votre agenda familial. Faites participer les enfants à la planification des activités. Laissez-les cocher sur l'agenda à la fin de chaque activité.

3 Incluez les travaux domestiques

Impliquez les enfants dans les travaux de jardinage et dans d'autres activités ménagères. Demandez-leur de vous aider à ratisser, à arracher les mauvaises herbes, à planter ou à passer l'aspirateur.



4 Utilisez tous les moyens à votre disposition

Organisez des activités qui ne demandent pas beaucoup d'équipement ou d'installations. Par exemple, la marche, le jogging, le saut à la corde, le jeu du chat perché et la danse. Renseignez-vous sur les programmes qui proposent gratuitement ou à moindre coût le centre de loisir de votre communauté.

5 Développez de nouvelles compétences

Inscrivez les enfants aux cours qu'ils pourraient les intéresser tels que la gymnastique, la danse ou le tennis. Aidez-les à s'entraîner. Cela sera amusant et intéressant et apprenez de nouvelles compétences!

6 Soyez prêts pour toutes les conditions météorologiques

Choisissez des activités qui ne dépendent pas de conditions météo. Essayez la marche dans les centres commerciaux, les piscines couvertes, les jeux vidéo actifs. Profitez, en prime, des activités de plein air chaque fois qu'il fait beau.

7 Débranchez la télé

Établissez une règle selon laquelle personne ne peut passer plus de 2 heures à jouer aux jeux vidéo, à regarder la télé et à utiliser l'ordinateur (sauf pour les devoirs). Au lieu des programmes de télé, jouez à un jeu familial actif, dansez à votre chanson préférée ou allez-vous promener.



8 Commencez doucement

Commencez par introduire une nouvelle activité familiale et ajoutez d'autres lorsque vous estimez que tout le monde est prêt. Faites de longues ballades avec votre chien, jouez à un autre jeu de ballon ou allez à des cours de remise en forme supplémentaires.

9 Invitez d'autres familles à vous joindre

Invitez d'autres personnes à vous joindre pendant vos activités familiales. C'est une excellente façon pour vous et vos enfants de passer du temps avec des amis tout en pratiquant une activité physique. Organisez des fêtes avec des jeux actifs tels que le bowling ou une course d'obstacles, inscrivez-vous à des programmes familiaux aux YMCA, ou abonnez-vous à un club de loisirs.



10 Offrez à votre famille une activité physique amusante

Lorsque vient le temps des célébrations familiales, organisez une activité comme récompense. Organisez une sortie au zoo, au parc ou au lac pour faire plaisir à votre famille.